

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787010111179

10位ISBN编号：7010111170

出版时间：2012-8

出版单位：人民出版社

作者：程刚，方婷 等编著

页数：291

字数：341100

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学生心理健康教育教程>>

内容概要

程刚、方婷等编著的《大学生心理健康教育教程》作为心理健康教育的普及读本，依据当代大学生的身心特点和课堂教学特点，本着理论性与实践性相结合、知识性与趣味性相结合的原则编写而成。本书共有一个导论和十六章，涵盖了教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》相关主题，形式上分为理论篇和实践篇。

理论篇中每章都由心灵故事、心灵之窗、心灵鸡汤、心灵游戏和理论知识等组成，注重以生动活泼的形式将心理健康教育的理论知识寓教于乐，通俗易懂地表达给各位大学生。

实践篇中每章都由心灵思考、心理案例、心理情景剧、心灵氧吧、心理测试和团体辅导等组成，所有案例和素材都结合学校开展情商漫画大赛、心理情景剧剧本比赛、心理问题案例征集等心理健康教育的实践经验而得，心理案例以学生个体为样本说明心理问题的产生原因和解决途径，心理测试为结合本章的相关测试，团体辅导提供了结合章节主题的辅导活动方案。

<<大学生心理健康教育教程>>

书籍目录

- 导论
- 第一节 大学生心理健康现状
- 第二节 学习本书的注意事项
- 第一部分 理论篇
- 第一章 探索心灵，了解自我——自我意识及人格特征
- 第一节 揭开自我意识的面纱
- 第二节 走近人格类型的真相
- 第二章 掌舵心灵远航之舟——探索大学生的“知情意”
- 第一节 构建理性认知
- 第二节 做情绪的主人
- 第三节 铸造意志品质
- 第三章 我的大学，我做主——科学进行大学生涯规划
- 第一节 规划人生的路径
- 第二节 管理时间的沙漏
- 第三节 掌握学习的窍门
- 第四章 与人相处的艺术——人际交往与心理健康
- 第一节 探索人际关系的奥秘
- 第二节 走出人际交往的误区
- 第三节 架起人际沟通的桥梁
- 第五章 爱是自我成长的过程——大学生的恋爱与性心理
- 第一节 寻找爱的真谛
- 第二节 了解性的心理
- 第三节 把握爱与性的尺度
- 第六章 让心灵健康自由飞扬——压力管理与挫折应对
- 第一节 科学管理压力
- 第二节 理性应对挫折
- 第七章 走出迷雾点破纱——正确对待心理问题与心理危机
- 第一节 正确看待心理问题
- 第二节 准确应对心理危机
- 第八章 珍爱生命，追求幸福——探索生命与幸福的意义
- 第一节 探索生命意义
- 第二节 追求幸福人生
- 第二部分 实践篇
- 第九章 “自我意识及人格特征” 实践练习
- 第一节 心理案例：点亮心灯认识自我
- 第二节 心理测试：气质类型测验(气质60问卷)
- 第三节 团体辅导：寻找自信，悦纳自我
- 第四节 心理情景剧：孤单的身影
- 第十章 “探索大学生的知情意” 实践练习
- 第一节 心理案例：管理情绪提升情商
- 第二节 心理测试：抑郁和焦虑情绪自评量表
- 第三节 团体辅导：让我们一起来探索情绪
- 第四节 心理情景剧：被上帝咬过的苹果
- 第十一章 “科学进行大学生涯规划” 实践练习
- 第一节 心理案例：如何适应大学的学习环境

<<大学生心理健康教育教程>>

第二节 心理测试：时间管理倾向量表(ATMD)

第三节 团体辅导：潜能“无限”大

第四节 心理情景剧：匆匆

第十二章 “人际交往与心理健康” 实践练习

第一节 心理案例：朋友多了路好走

第二节 心理测试：人际关系综合诊断量表

第三节 团体辅导：我想和你交朋友

第四节 心理情景剧：装在套子里的人

第十三章 “大学生的恋爱与性心理” 实践练习

第一节 心理案例：恋爱是另一所大学

第二节 心理测试：爱情心理调查问卷

第三节 团体辅导：爱的神秘面纱

第四节 心理情景剧：迷失的爱情

第十四章 “压力管理与挫折应对” 实践练习

第一节 心理案例：挫折是人生的一种修炼

第二节 心理测试：大学生人际交往挫折承受力自测问卷

第三节 团体辅导：阳光总在风雨后

第四节 心理情景剧：坚持的力量

第十五章 “正确对待心理问题和心理危机” 实践练习

第一节 心理案例：异常心理不用怕

第二节 心理测试：90项症状清单(SCL-90)

第三节 团体辅导：告别网络成瘾

第四节 心理情景剧：我们都是可以的

第十六章 “探索生命与幸福的意义” 实践练习

第一节 心理案例：珍惜生命焕发光彩

第二节 心理测试：纽芬兰纪念大学幸福度量表(MUNSH)

第三节 团体辅导：生命之光

第四节 心理情景剧：灾变之爱

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）时间管理理论 时间尽管不可重来、不可储蓄、不能停滞、不可伸缩，也不可替代，但是却可以管理。

人与人之间的差异，不仅和其是否有合理的人生规划，明确的人生目标，还和其对时间的不同处理方式有关。

换言之，生涯规划成功与否与个人对时间的管理有很大的关系。

有关时间管理的研究已有相当历史，许多学者都十分关注时间管理，并提炼出了一些时间管理方面的理论，迄今为止，主要有四代时间管理理论。

1.第一代时间管理理论 第一代时间管理理论主要利用便条和备忘录，在忙碌中调配时间与精力。其优点是可以将目标细化，并有提醒、督促计划执行的功能；其缺点是没有“优先”的观念。

2.第二代时间管理理论 第二代时间管理理论强调运用计划与日程表，反映出当时的时间管理已经注意到规划未来的重要性。

其优点是使人的自制力和效率都有所提高；其缺点是仍然没有注意到事情的轻重缓急。

3.第三代时间管理理论 第三代时间管理理论是目前最流行的、讲求优先顺序的。

即依照事情的轻重缓急制定短、中、长期目标，再逐渐按日设定实现目标的计划，将有限的时间、精力加以分配，争取获得最高的效率。

这种理论提倡对每一天进行合理规划，制订一个明确的计划来完成最重要的目标和任务。

但有人也提出质疑，认为这种方法过于强调效率，每天把时间安排都填满了，会产生副作用，使人整天纠缠于事务之中，受拘于时间管理计划和日常安排，降低了生活品质。

4.第四代时间管理理论 第四代时间管理理论，与以往截然不同之处在于，它根本否定“时间管理”这个名词，史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中指出主要关键不在于时间管理，而在于个人管理。

与其着重于时间与事务的安排，不如把重心放在维持产出与产能的平衡上。

第四代时间管理理论在前三种时间管理理论的基础上，开创了新的局面。

强调以原则为重心，配合个人对使命的认知，兼顾重要性与急迫性；强调产出与产能齐头并进，着重第二类事务的完成。

二、生涯规划与时间管理 创建科学合理的目标是时间管理的首要条件，在目标明确之后，才可以做有效的规划，专注处理与完成目标有关的工作；而没有明确的目标，则容易陷入无所事事或者疲于应付接踵而至的各种随机任务。

作为一名大一学生，进入大学后首要任务就是要探索并确立大学期间的目标，然后根据时间管理的理论，选择适合自己的管理方法，努力为实现目标而奋斗。

（一）时间管理的运用 1.帕累托原则 在有限的时间和资源下实现目标最大化，是高效管理者工作的重要原则之一。

帕累托原则又称作重要的少数、微不足道的多数，或80对20定律、犹太法则等，是19世纪末和20世纪初由意大利经济学家及社会学家帕累托提出的，最初主要用于经济领域中的决策。

该原则的核心内容是生活中80%的结果几乎源于20%的活动。

比如，是那20%的客户给你带来80%的业绩，可能创造了80%的利润，世界上80%的财富是被20%的人掌握着，世界上80%的人只分享了20%的财富。

因此，要把注意力放在20%的关键事情上。

这一原则是说在任何一组东西中，最重要的通常只是占其中的一小部分，因此对于重要但只占少数的部分必须分配更多的资源，更要注重对它的管理。

在时间管理中运用帕累托原则有助于应付一长列有待完成的工作。

将一大堆需要完成的工作列出优先次序，把最应优先完成的作为工作的重中之重，并花上一段时间集中精力去完成。

<<大学生心理健康教育教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》作为心理健康教育的普及读本，依据当代大学生的身心特点和课堂教学特点，本着理论性与实践性相结合、知识性与趣味性相结合的原则编写而成。

<<大学生心理健康教育教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>